



2021年8月 幼児食 予定献立表

愛の泉保育園



日	曜日	献立名	おやつ	備考	あかの食品 (血や肉となる)	きいろの食品 (力や熱となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
2	月	胚芽米雑穀御飯 厚揚げ豆腐のみぞれかけ 干切りイリチー キャベツのみそ汁 オレンジ	ちんすこう 豆乳	手作りのちんすこう 簡単なので休みの日 にお子さんとクッキング してみてください!	厚揚げ 豚肉 刻み昆布 鶏もも肉 調整豆乳	胚芽米 押麦 もちぎび 小麦粉 ラード	大根 切干大根 人参 乾燥椎茸 キャベツ にら オレンジ
3	火	胚芽米雑穀御飯 魚のカレー風味揚げ ゴーヤーチャンプルー もずくのみそ汁 パイン	アイスクリーム (1歳クラスはゼリー) 胚芽ビスケット	保育園のゴーヤー チャンプルーは玉葱や 人参も入って甘みが あってよく食べます	白身魚 沖縄豆腐 豚肉 卵 もずく アイスクリーム	胚芽米 押麦 もちぎび 小麦粉 ビスケット	ゴーヤー 人参 玉葱 葱 パイン生 パイン缶
4	水	冷やし中華 焼き南瓜 小魚(2歳クラスより) グレープフルーツ	おかかおにぎり 酪農牛乳	暑い夏は冷やし中華が 食べたくなりますよ ね~!小魚や果物も 添えてバランスを整え ます	卵 ミニフィッシュ ささみ 味付けのり 酪農牛乳	中華めん ごま 胚芽米	胡瓜 もやし トマト レモン 南瓜 グレープフルーツ
5	木	胚芽米雑穀御飯 チキントマト煮 野菜イリチー じゃが芋のみそ汁 オレンジ	クリームパン 酪農牛乳	今日の野菜イリチーは オクラが入って います	鶏もも肉 豚肉 わかめ 酪農牛乳	胚芽米 押麦 パン もちぎび じゃが芋	玉葱 大根 トマト トマト缶 キャベツ 人参 オクラ オレンジ
6	金	カレーチャーハン チョップドサラダ 冬瓜スープ バナナ	お豆腐ブラウニー 酪農牛乳	ココアとクランベリー 絹ごし豆腐で作る ブラウニー、美味し いですよ!卵も乳製品も 使っていません	合ミンチ 卵 ささみ チーズ 鶏もも肉 絹ごし豆腐 酪農牛乳	胚芽米 さつま芋 小麦粉 ラード	玉葱 コーン缶 枝豆 グリーンピース みずな 赤ピーマン 黄ピーマン 冬瓜 葱 バナナ クランベリー
7	土	胚芽米雑穀御飯 パンフキンシチュー わかめときのこのすまし汁 グレープフルーツ	スティックパン 酪農牛乳	お野菜たっぷりの シチューを食べて 体の調子を整えます	鶏むね肉 わかめ スキムミルク 酪農牛乳	胚芽米 押麦 パン もちぎび じゃが芋	人参 玉葱 えのき 南瓜 キャベツ しめじ クリームコーン缶 グレープフルーツ
10	火	胚芽米雑穀御飯 鮭のコーン焼き 冬瓜と牛肉の甘辛煮 ほうれん草のみそ汁 ドライブルー	フルーツボンチ 野菜クラッカー	ビタミンCたっぷりの フルーツボンチを 食べて暑い夏を のりきろ~!	鮭 牛肉 油揚げ	胚芽米 押麦 もちぎび クラッカー	クリームコーン缶 パセリ 冬瓜 生姜 グリンピース ほうれん草 人参 バナナ ブルーベリー パイン缶 りんご みかん缶
11	水	胚芽米雑穀御飯 油味噌 うちなー風イリチー もずく酢 かき卵すまし汁 グレープフルーツ	ゴーヤーの かき揚げ 酪農牛乳	沖縄県産のもずく 腸の動きを助けます みそ汁にもおすすめ です	ツナ缶 豚肉 厚揚げ もずく 卵 酪農牛乳 魚肉ソーセージ	胚芽米 押麦 もちぎび 小麦粉	ごぼう レモン みかん缶 胡瓜 貝割れ大根 人参 グレープフルーツ 玉葱 ゴーヤー
12	木	親子丼 ポイルコーン 愛の泉ファイトスープ オレンジ	スイートポテト パン 酪農牛乳	愛の泉ファイトスープ 子ども達の味覚を 育てます	刻みのり 鶏もも肉 卵 酪農牛乳	胚芽米 パン	玉葱 人参 生しいたけ とうもろこし コーン缶 キャベツ 南瓜 オレンジ
13	金	胚芽米雑穀御飯 レバーフライ 冬瓜フシー ごぼうのみそ汁 すいか	冷たい 玄米ドリンク 亀の甲せんべい	少し苦手な 玄米ジュースですが 冷たくすると飲み やすくなったかな?	豚レバー 卵 豚肉	胚芽米 押麦 玄米 もちぎび 小麦粉 せんべい	冬瓜 人参 乾燥椎茸 にら 生姜 ごぼう 玉葱 すいか
16	月	胚芽米雑穀御飯 さんまの梅煮おろしかけ (1,2歳クラスは白身魚) ひじきイリチー ゆし豆腐汁 ドライブルー	シークワサー ゼリー ビスケット	今日の給食は緑の仲間 が不足しています 夕食は野菜料理で お願いします	さんま 白身魚 豚肉 ゆし豆腐 ツナ缶 アーサ	胚芽米 押麦 ゼリー もちぎび ビスケット	大根 人参 いんげん ブルー
17	火	沖縄そば からし菜白和え グレープフルーツ	鶏ごぼうおにぎり 酪農牛乳	子ども達に人気の からし菜の白和え 簡単なのでお家でも 作ってみてくださいね	豚肉 かまぼこ 沖縄豆腐 ツナ缶 鶏むね肉 酪農牛乳	沖縄そば ごま 胚芽米	玉葱 人参 からし菜 グレープフルーツ 葱 ごぼう 乾燥椎茸

*朝の補食は3歳未満児のみです。

*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。





2021年8月 幼児食 予定献立表

愛の泉保育園



日	曜日	献立名	おやつ	備考	あかの食品 (血や肉となる)	きいろの食品 (力や熱となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
18	水	胚芽米雑穀御飯 鮭の照焼き 豆腐チャンプルー 冬瓜のみそ汁 オレンジ	あんパン 酪農牛乳	夏野菜の冬瓜 水分が多く体内の 水分を補ってくれます	鮭 沖縄豆腐 豚肉 わかめ 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび パン	人参 キャベツ にはら 冬瓜 ねぎ オレンジ
19	木	夏野菜カレー 胡瓜とおくらの和え物 アーザのすまし汁 すいか	マラーカオ 酪農牛乳	マラーカオとは 中華風蒸しケーキ 卵たっぷりでしょうゆ 風味のケーキです	鶏むね肉 ツナ缶 アーザ 卵 酪農牛乳	胚芽米 ジャが芋 小麦粉 はちみつ	にんにく 生姜 玉葱 人参 冬瓜 南瓜 茄子 りんご 胡瓜 オクラ 葱 すいか
20	金	もずく丼 小魚 愛の泉ファイトスープ オレンジ	ふかし芋 酪農牛乳	愛の泉ファイトスープ 無塩の野菜スープです 野菜の甘味を感じて 味覚を育てます	もずく 豚ミンチ 卵 カエリ 酪農牛乳	胚芽米 さつま芋	生姜 ビーマン 人参 赤ビーマン 玉葱 南瓜 キャベツ オレンジ
21	土	胚芽米雑穀御飯 マーボー豆腐 ほうれん草のすまし汁 グレープフルーツ	ブルーベリー タルト 酪農牛乳	沖縄の豆腐は カルシウムや鉄分が 豊富です	豚ミンチ 沖縄豆腐 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび ブルーベリータルト	にんにく 生姜 玉葱 乾燥椎茸 グリンピース ほうれん草 人参 グレープフルーツ
23	月	ハヤシライス ブロッコリーサラダ かちゅー湯 ドライブルーン	白ごまプリン ビスケット	月曜日にはかちゅー湯 飲んで1週間を元気に 過ごしましょう！	豚肉 スキムミルク 糸削り節	胚芽米 ビスケット 白ごまプリン	玉葱 人参 乾燥椎茸 トマト缶 ブロッコリー 南瓜 ホールコーン缶 ブルー
24	火	お弁当 (お弁当・水とう)	お誕生ケーキ 酪農牛乳				
25	水	胚芽米雑穀御飯 味付けのり 豚肉の生姜焼き ゴーヤーとパインの甘酢和え コーンスープ すいか	ヨーグルト せんべい	ゴーヤーとパインは 意外と相性が良くて 食べやすいですよ！	味付けのり 豚肉 鶏むね肉 固形ヨーグルト	胚芽米 押麦 もちきび ジャが芋 カルシウムせんべい	玉葱 ビーマン 生姜 大根 人参 ゴーヤー パイン缶 キャベツ クリームコーン缶 すいか
26	木	胚芽米雑穀御飯 魚のラビゴットソースかけ 南瓜そぼろ煮 へちまの味噌汁 グレープフルーツ	黒胡麻はちみつ パン 酪農牛乳	ラビゴットとは フランス語で「元気を ださせる！」という 意味です	白身魚 合ミンチ 沖縄豆腐 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび はちみつ 小麦粉 ロールパン	トマト 大根 胡瓜 黄ビーマン パセリ 玉葱 グリンピース へちま にはら 南瓜 グレープフルーツ 人参
27	金	胚芽米雑穀御飯 和風厚焼き卵 レバニラ炒め かちゅー湯 オレンジ	チーズリゾット ドライブルーン	鉄分はビタミンCと 一緒に食べると 吸収が良くなります	沖縄豆腐 鶏ミンチ 卵 豚肉 豚レバー 糸削り節 鶏むね肉 スキムミルク プロセスチーズ	胚芽米 押麦 もちきび	人参 ねぎ 乾燥椎茸 玉葱 キャベツ にはら ねぎ オレンジ まいたけ コーン缶 ブルー
28	土	胚芽米雑穀御飯 冬瓜ンブシー かき卵すまし汁 バナナ	キャロット カップケーキ 酪農牛乳	胡麻は体を元気にする 色々な栄養が含まれ ています	豚肉 厚揚げ 卵 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび ごま カップケーキ	冬瓜 人参 乾燥椎茸 生姜 にはら バナナ ほうれん草
30	月	胚芽米雑穀御飯 さばの香味焼き (1.2歳クラスは白身魚) パパイアイリチー 絹ごし豆腐のみそ汁 オレンジ	コーンブレッド 酪農牛乳	プチプチした食感の コーンブレッド！ 香りも良くて 美味しそう！	さば 白身魚 豚肉 絹ごし豆腐 わかめ 卵 酪農牛乳	胚芽米 押麦 ごま もちきび はちみつ 小麦粉	生姜 葱 パパイア 人参 にはら オレンジ クリームコーン缶 コーングリッツ
31	火	ブランコッペパン 豚肉と野菜のポトフ サラダスバ チーズ ぶどう	雑穀味噌おにぎり 酪農牛乳	ポトフにすると 野菜も柔らかくて たくさん食べて 元気がでてきます！	豚肉 ツナ缶 チーズ レッドキドニー缶 三枚肉 味付けのり 酪農牛乳	ブランパン ジャが芋 スバグティ 胚芽米 雑穀ミックス	冬瓜 玉葱 人参 胡瓜 キャベツ にんにく 生姜 パセリ 胡瓜 ホールコーン缶 ぶどう

*朝の補食は3歳未満児のみです。

*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。



2021年8月 離乳食献立表

愛の泉保育園

月	火	水	木	金	土
2 お粥 煮奴 野菜の煮物 キャベツのみそ汁	3 お粥 煮魚 ゴーヤー煮込み かつおだし汁	4 お粥 ささみの柔らかか煮 南瓜煮物 かつおだし汁	5 お粥 チキンの柔らかか煮 野菜煮物 じゃが芋のみそ汁	6 お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁	7 お粥 鶏肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁
野菜雑炊 オレンジ	野菜雑炊 バナナヨーグルト	野菜雑炊 グレープフルーツ	野菜雑炊 オレンジ	枝豆雑炊 バナナ	野菜雑炊 グレープフルーツ
米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 キャベツ 鶏肉 オレンジ 大根 南瓜 ブロッコリー かつお節	米 白身魚 玉葱 人参 ゴーヤー 豚肉 豆腐 南瓜 ブロッコリー かつお節 バナナ プレーンヨーグルト	米 ささみ 玉葱 人参 胡瓜 もやし トマト 南瓜 かつお節 絹ごし豆腐 グレープフルーツ	米 鶏肉 玉葱 人参 大根 トマト キャベツ おくら 豚肉 じゃが芋 オレンジ かつお節	米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 グリーンピース さつま芋 枝豆 ピーマン ささみ 冬瓜 かつお節 バナナ	米 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 南瓜 キャベツ かつお節 グレープフルーツ
9 	10 お粥 煮魚 冬瓜煮物 ほうれん草みそ汁 野菜雑炊 果物盛り合わせ 米 鮭 玉葱 人参 冬瓜 牛肉 グリンピース ほうれん草 バナナ りんご ブルーベリー かつお節	11 お粥 豚肉柔らかか煮 ごぼう煮物 かつおだし汁 ゴーヤー雑炊 さつま芋マッシュ 米 豚肉 玉葱 人参 ごぼう 胡瓜 ブロッコリー ゴーヤー さつま芋 かつお節	12 お粥 鶏肉柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 オレンジ 米 鶏肉 玉葱 人参 コーン キャベツ 南瓜 かつお節 ブロッコリー オレンジ	13 お粥 レバーと野菜の煮込み 冬瓜ンブシー ごぼうのみそ汁 野菜雑炊 すいか 米 豚レバー 玉葱 人参 冬瓜 豚肉 ごぼう 南瓜 すいか かつお節	14 
16 お粥 煮魚 野菜煮物 ゆし豆腐汁	17 お粥 豚肉の柔らかか煮 青菜煮込み かつおだし汁	18 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁	19 お粥 鶏肉の柔らかか煮 オクラ煮込み かつおだし汁	20 お粥 豚ミンチと野菜の煮込み 南瓜煮物 かつおだし汁	21 お粥 マーボー豆腐風 野菜煮物 かつおだし汁
野菜雑炊 ブルーベリー	鶏ごぼ雑炊 グレープフルーツ	野菜雑炊 オレンジ	野菜雑炊 すいか	さつま芋雑炊 オレンジ	野菜雑炊 グレープフルーツ
米 白身魚 玉葱 人参 大根 インゲン 豚肉 ゆし豆腐 かつお節 南瓜	米 豚肉 玉葱 人参 からし菜 豆腐 ごぼう 鶏肉 かつお節 グレープフルーツ	米 鮭 玉葱 人参 豆腐 豚肉 キャベツ 冬瓜 かつお節 オレンジ 南瓜	米 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 冬瓜 南瓜 茄子 胡瓜 おくら すいか かつお節	米 豚ミンチ 玉葱 人参 ピーマン キャベツ 南瓜 さつま芋 かつお節 オレンジ	米 豆腐 玉葱 人参 椎茸 グリンピース 豚ミンチ ほうれん草 かつお節 グレープフルーツ
23 お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁	24 お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁	25 お粥 豚肉の柔らかか煮 大根煮物 かつおだし汁	26 お粥 煮魚 南瓜煮物 へちまのみそ汁	27 お粥 豆腐の煮物 レバーと野菜の煮込み かつおだし汁	28 お粥 豚肉の柔らかか煮 冬瓜ンブシー かつおだし汁
野菜雑炊 ブルーベリー	野菜雑炊 さつま芋マッシュ	野菜雑炊 すいか	野菜雑炊 グレープフルーツ	チキン雑炊 オレンジ	野菜雑炊 バナナ
米 豚肉 玉葱 人参 ブロッコリー 南瓜 コーン缶 かつお節 ブルーベリー	米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 ブロッコリー 南瓜 かつお節 さつま芋	米 豚肉 玉葱 人参 ピーマン 大根 ゴーヤー キャベツ じゃが芋 鶏肉 かつお節 すいか	米 白身魚 大根 胡瓜 ピーマン 南瓜 玉葱 人参 グリンピース へちま かつお節 グレープフルーツ	米 豆腐 人参 玉葱 鶏ミンチ 豚肉 豚レバー キャベツ 鶏肉 コーン缶 かつお節	米 豚肉 玉葱 人参 冬瓜 ほうれん草 バナナ かつお節 南瓜
30 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁	31 お粥 豚肉の柔らかか煮 じゃが芋と野菜の煮物 かつおだし汁	<p>離乳食の味付け 保育園では離乳食の味付けはしていません。食材を水で煮て、かつお節のだし汁で風味をつけている程度です。食材の甘味や旨味を感じて味覚を育てる様にしています。味付けは遅いほど良いと言われております。でも、無理なく赤ちゃんが嫌がらない程度にご家庭でも薄味を心がけましょう！</p> 			
野菜雑炊 オレンジ	コーン雑炊 ぶどう				
米 白身魚 玉葱 人参 豚肉 ブロッコリー 南瓜 かつお節 オレンジ 絹ごし豆腐	米 豚肉 玉葱 人参 冬瓜 キャベツ じゃが芋 胡瓜 コーン缶 ぶどう かつお節				

* 材料、その他の都合により献立を一部変更する事があります。